

ESTABLECIMIENTO DE METAS DE RENDIMIENTO EN EL DEPORTE

THE SETTING GOAL IN SPORT

Autoras: Lic. Marta Elena Muñoz- Alfonso

DrC. Norma Sainz de la Torre- León

Facultad de Cultura Física. Universidad de Matanzas

País. Cuba

RESUMEN

El papel de las metas de rendimiento y del proceso de establecimiento de las mismas en los equipos deportivos posee cada vez mayor importancia en el trabajo de los entrenadores. Los aspectos que hay que tener en cuenta para su fijación, las causas psicoregulatoras que condicionan la necesidad de su planificación dentro del proceso de formación del deportista, la connotación de estas para la movilización de las disposiciones y potencialidades de los sujetos dentro del entrenamiento, los errores más comunes que cometen los entrenadores con relación a esta tarea tan esencial y las recomendaciones concretas para tener éxito en este empeño, constituyen el contenido esencial de este artículo.

Palabras clave. Metas de rendimiento, proceso de entrenamiento, motivación

ABSTRACT

The role of performance goals and of the training process for them in sport teams is getting a greater importance in trainers' work. The aspects that should be taken into account for fixing it, the psychoregulating causes that influence the necessity of planning this within the process of the sportman formation, the connotation of these for mobilizing dispositions as well as the individuals' potentialities during the training, the most common mistakes made by trainers in relation to this essential task and factual recommendations for having success in this objective constitute the essential content of this article.

Key words. Performance goals – training process, motivation

INTRODUCCIÓN

La tarea diaria de los deportistas exige de los mismos un esfuerzo constante, orientado al logro de los fines de la sesión de entrenamiento. Diariamente debe llegar temprano a los terrenos, está obligado a calentar con energía y a cumplir con las diferentes tareas que el entrenador haya planificado para esa jornada. Aunque lo embarguen diferentes estados de ánimo, aunque el clima sea inclemente, se espera de él una entrega sistemática, y que en todo momento esté dispuesto a darlo todo en pos de su forma deportiva, del logro de la eficiencia en sus acciones, de una marca, etc. Para ello requiere ante todo, de hacer consciente su necesidad de prepararse física y mentalmente para arribar a una forma deportiva tal, que permita alcanzar los resultados esperados en las competiciones.

El proceso que permite la movilización de las disposiciones para el rendimiento deportivo se encuentra vinculado esencialmente a la esfera de la motivación. No basta con que exista la necesidad de

desarrollar la fuerza muscular, la resistencia, la velocidad, la maestría técnica, y otros tantos componentes de su preparación. Se requiere que dicha necesidad se torne consciente y se transforme en motivo de actuación, pues es precisamente con el surgimiento del motivo que el objetivo a alcanzar se define claramente como estímulo impulsor de sus esfuerzos.

El deportista puede carecer de determinadas bases físicas o psíquicas, pero si no está consciente de ello, no desplegará su voluntad para vencer las dificultades de la jornada. Es por ello que, aunque se considera a las necesidades humanas como la fuente de toda actividad, es el motivo, apuntando directamente hacia el objetivo concreto, el que impulsa al sujeto a la actividad, el que va a recibir la energía de la importancia afectiva que posea para él alcanzar el mismo y el que permitirá movilizar sus esfuerzos volitivos para enfrentar y superar todo tipo de obstáculos y dificultades que se encuentren en el camino de su objetivo.

Por lo tanto, el deportista debe poseer un motivo de actuación lo suficientemente fuerte, que le permita acercarse

paulatinamente a la meta y, al mismo tiempo, debe poseer una meta lo más clara posible, pues motivo y meta conforman una unidad, dado que la misma no existe sin un motivo que le brinde dirección a la actuación. Esta aseveración teórica se traduce en la práctica del trabajo de los entrenadores de la forma siguiente: No se puede exigir del deportista grandes disposiciones para la actividad diaria si no se han establecido metas claras, concretas, alcanzables y comprensibles, pues de lo contrario el motivo de rendimiento no puede existir.

Por todo lo anteriormente expuesto es que se precisa como objetivo de esta investigación: Determinar cómo se establecen las metas de rendimiento en equipos de Voleibol y Baloncesto de la EIDE “Luis Augusto Turcios Lima de la provincia de Matanzas?

Es importante conocer que el establecimiento de metas con carácter participativo como factor regulador para la actividad deportiva conlleva la reflexión por parte de cada uno de los integrantes del grupo sobre el compromiso ante la tarea y los esfuerzos individuales que debe realizar. Tener claridad de los objetivos a

alcanzar y de hecho, participar en su establecimiento, es imprescindible, porque les es más fácil comprender qué se espera de él o ellos para que la actuación no sea mecánica ante las orientaciones, sobre todo cuando se enfrentan a entrenamientos monótonos o tienen que hacer una elevada cantidad de repeticiones para desarrollar una capacidad física determinada.

Todo lo anterior permite una mejor motivación de los jugadores lo que es esencial para el funcionamiento de los equipos y el establecimiento de sus propias metas ya que estas pueden guiar la conducta e incentivarlos a realizar ciertas actividades con mayores resultados. Y por tanto alcanzar mayores rendimientos.

En tal sentido y con el objetivo de lograr transformaciones graduales en los jugadores es que se propuso investigar sobre ¿cómo se establecen las metas de rendimiento? y en consecuencia darle solución a este problema.

METODOLOGÍA

Para las encuestas la muestra empleada estuvo integrada por 68 jugadores y 6 entrenadores, distribuidos de la siguiente manera: en Voleibol 27 atletas y 3 entrenadores y 41 atletas y 3 entrenadores en Baloncesto, pertenecientes a la Escuela de Iniciación Deportiva Escolar (EIDE) de la provincia de Matanzas.

También se entrevistaron a los Metodólogos provinciales de los deportes en cuestión.

Para la revisión documental se emplearon 4 planes de entrenamiento de los deportes objetos de la investigación.

Métodos teóricos

El analítico - sintético: se empleó para la revisión bibliográfica, el análisis de criterios y el estudio de los factores que influyen en el proceso de enseñanza-aprendizaje; así como para valorar bibliografías y programas y planes de entrenamiento.

La inductivo -deductivo: se usó para la interpretación de datos.

El histórico - lógico: se utilizó para argumentar toda la fundamentación teórica

y la búsqueda de antecedentes en el estudio del problema.

Métodos empíricos. Revisión de documentos oficiales se emplea para el análisis de los antecedentes y tendencias actuales del establecimiento de metas y para realizar la revisión de los planes de preparación del deportista y los planes de entrenamiento de los entrenadores seleccionados con el objetivo de constatar si se ha orientado en alguno de estos documentos normativos la factibilidad del establecimiento de metas de rendimiento o si por la experiencia de algunos entrenadores ellos han detectado que el establecimiento de metas de rendimiento y en particular la participación de los atletas en su establecimiento pudiese incidir en el mejoramiento de los resultados.

La entrevista a los metodólogos provinciales para determinar los conocimientos que tienen sobre el tema y las orientaciones dadas al respecto a los entrenadores.

La encuesta a los atletas para conocer cómo participan en la elaboración de los planes de entrenamiento específicamente

en el establecimiento de las metas y cómo se logra la motivación,

La encuesta a los entrenadores para saber los elementos que tienen en cuenta a la hora de confeccionar los planes de entrenamiento.

RESULTADOS

Caracterización del proceso de establecimiento de metas de rendimiento

El proceso de preparación del deportista exige de los entrenadores un esfuerzo sistemático, orientado a la realización de numerosas tareas, entre las cuales la planeación de las etapas de trabajo dentro del macrociclo ocupa un lugar esencial.

El determinar los objetivos y contenidos del trabajo de cada período y la dosificación de las cargas en función de los propósitos a alcanzar se convierte en el foco de atención principal del mentor del equipo en el momento de la elaboración del plan de entrenamiento que deberá aplicar con sus deportistas.

Para Buceta (1998), las metas de rendimiento pueden ser de resultado y de

realización. Mientras que las metas de resultado se vinculan con el lugar o la medalla que se pretende alcanzar en la competición, las metas de realización se refieren a los logros relacionados con la conducta propia (mejoras físicas, técnicas, tácticas) que los deportistas deben alcanzar para que aumenten sus posibilidades de lograr los objetivos planificados. Aunque existen otros factores, tales como la conducta y criterios de los árbitros, la actuación de los equipos contrarios, etc., en realidad solo centrándose en el reto de alcanzar sus metas de realización podrán los deportistas aspirar al logro del lugar soñado en la competición.

El mencionado autor destaca la importancia de las metas de realización en los aspectos siguientes:

Acentúan la trascendencia de la propia conducta para poder influir en los resultados deportivos.

Propician que los deportistas no malgasten su tiempo especulando sobre los posibles resultados, al centrar su atención en esforzarse por la mejora.

Permiten que se pueda realizar una valoración más realista sobre la viabilidad de los objetivos a alcanzar.

Facilitan una evaluación del rendimiento sencilla y fiable.

Favorecen que los deportistas utilicen un indicador de progreso – su propia conducta – que depende fundamentalmente de ellos (en lugar de emplear los resultados deportivos, que depende también de factores ajenos).

Propician que se establezcan reflexiones beneficiosas entre la propia conducta y sus consecuencias.

Favorecen el desarrollo de la percepción de control de los deportistas de su propia preparación y, por esta vía, el fortalecimiento de la autoconfianza y la motivación.” (p. 63)

Para que el deportista se encuentre motivado hacia la actividad de los entrenamientos y competiciones, es muy importante la forma en que se lleva a cabo el proceso de establecimiento de metas.

Sobre este particular Rius Sant (1989) plantea que el objetivo debe ser claro, muy

concreto y posible de medir, que los mismos deben constituir metas difíciles, pero realistas, que se deben diferenciar aquellos que son necesarios alcanzar en entrenamientos y los que aspiramos a lograr en la competición, que se debe evitar la connotación negativa, es decir, (debo mejorar la resistencia a la velocidad y no “debo evitar ser lento en la etapa final de la carrera” etc.).

Así mismo destaca que el deportista tiene que conocer el tiempo de que dispone para alcanzar dicho objetivo y las características de los esfuerzos que deberá llevar a cabo para lograrlos. Por último hace hincapié en la importancia de que ello quede anotado por parte del sujeto que deberá llevar a cabo la acción y que el entrenador es responsable de comunicarle de forma sistemática los resultados que en esa dirección va obteniendo.

Por todo lo mencionado en los párrafos anteriores se requiere establecer para el macrociclo objetivos a corto, mediano y largo plazo, que servirán como acicates para el trabajo diario. Sin duda aquellos objetivos que primero se trazan son los que pretendemos lograr al final de la etapa, en la competencia fundamental y de los

misimos se derivarán los objetivos a corto y mediano plazo. Si el plan de entrenamiento se encuentra estructurado por mesociclos, es mejor situar objetivos a corto plazo que respondan al contenido de los mismos; a mediano plazo, que pueden coincidir con la culminación de dos mesociclos o competencias intermedias, pero lo más importante de todo el proceso será la participación activa de los deportistas en su establecimiento y su compromiso personal con la tarea.

En otros casos, por las condiciones de la competición, es posible que no existan metas intermedias que sean imprescindibles para poder acceder al objetivo final y entonces, la planificación podrá centrarse exclusivamente en la consecución de este.

“Sin embargo, en estos casos, cuando el objetivo final se encuentra alejado en el tiempo, conviene establecer objetivos intermedios que aún, no siendo ineludibles, pueden resultar muy útiles en el proceso de preparación, constituyendo retos a corto plazo que incidirán favorablemente en la motivación de los deportistas, servirán como objetivos-test para comprobar el progreso hacia la meta final y ayudarán a

fortalecer la autoconfianza y aun más la motivación, en la medida que se vayan alcanzando”. (Ibid)

Se considera adecuado además tener en cuenta algunos criterios sostenidos por la especialista R. Llames (1994), la cual señala cuatro aspectos de interés:

- que se está hablando de objetivos dentro de un mismo macrociclo,
- que ante todo debe haberse diagnosticado al equipo en general, para precisar las deficiencias o carencias fundamentales que presentan, en función de las cuales se establecerán los objetivos individuales y colectivos,
- que atendiendo a la categoría con la cual trabajamos, se hará mayor hincapié en una esfera u otra de la actividad del equipo,
- que generalmente los objetivos a largo plazo son comunes para todo el colectivo, con las especificidades lógicas por área.

Son muchos los entrenadores que, desconociendo los requisitos básicos del establecimiento de las metas de rendimiento en el deporte, cometen errores en el proceso de su fijación y control. Los

errores más comunes que puede constatarse en su labor, a criterio de Rius Sant (1989) son los siguientes:

- Establecer demasiados objetivos.
- Exigir su cumplimiento demasiado pronto.
- No reconocer las diferencias individuales.
- Establecer objetivos demasiado generales.
- Establecer objetivos no realistas.
- No crear una atmósfera de apoyo a su cumplimiento.

Wayne Halliwell (1994), profesor de Psicología del Deporte de la Universidad de Montreal, destaca un criterio sobre el cual se refieren otros autores y que se considera de mucha importancia, pues se ha constatado en la práctica su acierto, vinculado con el establecimiento de metas en equipos deportivos. Este especialista enfatiza en la importancia de establecer objetivos de ejecución y de mejora de la realización, en lugar de concentrarse en los resultados, pues considera que es lo más provechoso. Los estudios realizados por otros psicólogos deportivos de diferentes países incluyendo a Cuba,

demuestran lo acertado de su planteamiento

Teniendo en cuenta todos los aspectos señalados por los diferentes autores, se precisan y amplían a continuación los requerimientos que deben tener en cuenta los entrenadores deportivos en el proceso del establecimiento de las metas con los integrantes de su equipo.

Requerimientos básicos para el establecimiento de metas individuales y colectivas con el equipo

Claridad:

El deportista debe comprender perfectamente el objetivo que se traza, no puede tener dudas en ninguno de sus aspectos, por lo tanto se debe evitar por todos los medios la ambigüedad en el momento de su establecimiento. Inclusive es necesario que el sujeto sea capaz de verbalizarlo, de explicárselo al entrenador, para que éste tenga la seguridad de que le ha quedado claro hacia qué meta se dirige. Ejemplos: “Mejorar la eficiencia del saque por la zona 4”, “disminuir el tiempo de la carrera en la primera curva”, “perfeccionar el trabajo de las piernas en el despegue del remate”, etc.

Concreción:

No basta con que el sujeto posea claramente la meta a alcanzar. Debe tener además la misma establecida de forma concreta, saber exactamente lo que se espera de él: Ejemplos: “Eleva la eficiencia del saque por zona 4 hasta X %”, “baja a X segundos el tiempo de carrera en la primera curva”, “comenzar a elevarse en el salto para efectuar un remate cuando los pies se encuentren unidos.”

Posible a ser medida:

Toda meta trazada tiene que poder ser medida mediante alguna forma de control. No es posible situar como objetivo “mejorar” algo. ¿Hasta dónde hay que mejorar en esa precisa etapa? Necesita de un criterio de medida para situarlo al final del camino que se traza mentalmente como objetivo. De lo contrario es muy difícil valorar si lo va logrando o no, si se está acercando a la meta o si su trabajo no ha rendido los frutos esperados.

Difíciles, pero realistas:

Aunque atendiendo a las tendencias de la motivación de logro, aquellos deportistas que se caracterizan por luchar por alcanzar

el éxito se sitúan metas más ambiciosas y por el contrario, los que se esfuerzan ante todo por evitar el fracaso son más conservadores en las mismas, es necesario tener en cuenta que esta debe ser un logro que requiera de verdadera entrega, pues de lo contrario no se llegará al mismo.

Si se acostumbra a fijar metas de cómodo alcance, las cuales el deportista puede acceder con pobre o mediano esfuerzo, se está creando una costumbre nociva para el propio desarrollo del sujeto, no solamente para la esfera de su trabajo en el entrenamiento o la competición, sino también para la vida. Pero las mismas deben ser, ante todo, posibles de obtener, pues de lo contrario pueden sobrevenir frustraciones.

Diferenciar entre las metas de entrenamiento y de competición:

Desde el mismo momento que comienza la preparación física dentro del macrociclo, y posteriormente en cada uno de los mesociclos, el entrenador llevará a cabo el proceso de establecimiento de las metas debiendo tener en cuenta que al deportista le es imprescindible delimitar que existen

metas parciales (de realización), que deberá lograr durante las tareas del entrenamiento diario, en períodos específicos y otros, también muy concretos, (de resultado), que están destinados a ser alcanzados en las diferentes competiciones en las cuales participará en ese año y así mismo, que son de corto, mediano y largo plazo.

Planteamiento positivo del objetivo:

Al igual que en el caso de las palabras en lenguaje interior, que se utilizan para la regulación volitiva de las acciones, en las cuales está contraindicado incorporar la negación (“no flexionar demasiado”, “no inclinarme tanto”, “no abrir tanto los codos”, “no me puedo dejar ganar”, etc.), pues conducen a un bloqueo de la movilización de los esfuerzos, así también en el proceso de establecimiento de las metas es inadecuado situarlas de forma tal, que posean en su contenido la connotación de evitar una determinada acción. Todo objetivo de rendimiento debe poseer un sentido positivo de logro.

Conocimiento del tiempo que se dispone para alcanzarlo:

Toda meta debe ser establecida teniendo en cuenta la fecha aproximada en la cual el deportista deberá alcanzarla, que permitirá al entrenador y al propio deportista comprobar si las tareas que se han llevado a cabo y el esfuerzo desplegado han contribuido al alcance de la misma. Fijar una meta, sin precisar el momento en el cual se constatará su cumplimiento, genera incertidumbre. Cada miembro del equipo debe conocer que dispone de una semana, tres, un mes, etc. para ejecutar todas las tareas que le conducirán al logro del mismo.

Conocimiento de las características de los esfuerzos que deberá llevar a cabo para lograrlos:

¿Qué es necesario llevar a cabo para poder cumplir con una meta dada? Es muy necesario que los deportistas comprendan a lo que se enfrentan y por lo tanto que reflexionen en las diferentes cargas que recibirán para que dicho objetivo pueda ser cumplido, qué nivel de cansancio producirán, qué intensidad de esfuerzo se necesitará, etc.

Retroalimentación de los resultados parciales:

Cuando un deportista se ha trazado una meta y ya lleva varias semanas esforzándose para el logro de la misma, es muy conveniente informarle de forma precisa cómo se evalúa hasta ese momento sus esfuerzos y resultados, cuánto ha mejorado (si en realidad es así), y cuánto le falta aún en esa dirección.

Participación activa de los deportistas en el establecimiento de los objetivos de rendimiento:

Si se tiene en cuenta que todos los motivos que impulsan al sujeto a realizar las acciones (directos o indirectos, personales o de connotación social), pueden contribuir a alcanzar buenos resultados, pues lo importante de los mismos es su fuerza, la significación personal que posean, cada objetivo que trace el entrenador tiene que transformarse, de social - significativo (es muy importante para el entrenador, para el equipo), en personal – significativo (es muy importante para mí), y este aspecto es el que determinará su conducta. Si por el contrario, es el entrenador el que “pronostica”, “determina”, “impone” cada una de las metas, habrá malogrado el proceso de establecimiento de las mismas desde el inicio y solo conseguirá una

movilización mediocre de las disposiciones hacia el rendimiento de los miembros de su equipo. No basta con que el entrenador posea objetivos claros de trabajo y se los comunique al equipo. Esto, por sí solo, no constituye elemento alguno de fuerza que conmine a a sus deportistas a darlo todo en el terreno.

Requerimiento del diagnóstico previo:

Todo entrenador de experiencia conoce que al inicio del macrociclo deberá llevar a cabo test pedagógicos para constatar el nivel de desarrollo de las capacidades físicas de sus deportistas y de las habilidades generales que poseen en los fundamentos básicos de su disciplina, no solamente para saberlo, sino sobre todo, para trazar sus objetivos y enfrentar el proceso de establecimiento de las metas individuales y colectivas de cada etapa. Solo determinando el estado de desarrollo de cada aspecto, precisando las deficiencias comunes, podrá contribuir a dicho proceso de forma adecuada.

Planteamiento categórico de los objetivos, una vez establecidos:

Cuando ya se ha cumplido con la tarea de fijar los objetivos de rendimiento

individuales y de equipo, no es recomendable brindar oportunidad a los deportistas de que consideren los mismos como si pudieran existir alternativas para su incumplimiento. Si dichos objetivos han sido bien analizados y se basan en las dificultades que es necesario vencer, a continuación se hará referencia a ellos como si fuera una cuestión de honor el lograrlas.

Establecimiento de prioridades:

Implica tomar decisiones selectivas que determinan lo que se estima más importante y debe predominar sobre todo lo demás en el sistema de los objetivos de rendimiento. “Durante la temporada puede darse el caso que sea posible y hasta apropiado, desviar parte del esfuerzo y la atención que se dedican a los objetivos prioritarios, hacia otros no tan importantes, pero más inmediatos. Recuérdese que algunas veces la consecución de objetivos intermedios (como por ejemplo, ganar una competición provincial), puede ser imprescindible para poder alcanzar más tarde, los objetivos principales (ganar el campeonato nacional), por lo que se considera razonable que estos objetivos imprescindibles, aun siendo menos

importantes que el objetivo final, sean valorados en su momento concreto de la temporada, con la prioridad que merecen.” (Buceta, 1980: 70)

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

A través del análisis con entrenadores y especialistas en el tema se pudo constatar lo siguiente:

- Los jugadores no cuentan con objetivos individuales teniendo en cuenta que cada deportista necesita diferente tratamiento para alcanzar los resultados
- Los objetivos trazados no son medibles por no contar con indicadores de evaluación que permitan valorar si se va logrando o no el resultado esperado.
- No plasman en su estructura las condiciones para alcanzar la tarea.
- Más del 40 % de los atletas confirman que no le dan participación en el proceso de elaboración de los objetivos individuales.
- El 65 % de la muestra afirma que con frecuencia se plantean objetivos con connotación negativa que pueden provocar una reacción inadecuada en los deportistas dificultando el propio alcance de los objetivos y también se

constatan dificultades en el planteamiento categóricos de las metas una vez establecidas ya que el 35 % manifiesta que en ocasiones los entrenadores plantean alternativas.

- La gran mayoría de la muestra de jugadores afirma que los controles físicos se llevaron a cabo con posterioridad al tratamiento de los objetivos por parte del entrenador, por lo que se propusieron los mismos sin tener en cuenta el nivel inicial del cual partían al inicio del macrociclo.
- Favorablemente los jugadores destacan que los entrenadores les explican el tipo de esfuerzo que es necesario llevar a cabo, si están haciendo lo correcto para alcanzar los objetivos trazados y el tiempo de que disponen para alcanzar los mismos y se refiere en mayor medida, como es correcto, a la mejora física, técnica o táctica y en menor proporción a la medalla o lugar a alcanzar en la competición futura.

CONCLUSIONES

Los resultados de esta investigación demuestran que aun los entrenadores no tienen conciencia de la importancia de realizar un proceso de establecimiento de

metas más eficiente desde el punto de vista psicológico, con vista al logro de mejores resultados de entrenamiento y de competición. El tener en cuenta los aspectos que lo caracterizan, los errores más comunes en su fijación – para no cometerlos – y el papel de dicho proceso como aspecto de las habilidades psicológicas del deportista, puede conducir a los entrenadores a una planificación más sabia y eficiente de su trabajo a través de todos los períodos del macrociclo y contribuir en última instancia a mejorar los rendimientos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Buceta, J. M. (1998) *Psicología del entrenamiento deportivo*. Madrid: Editora Dykinson.
2. Cañizares Hernández, Marta. (2004) *Psicología y equipo deportivo*. Ciudad de La Habana: Editorial Deportes,
3. García Ucha F. E. (2004) *Herramientas psicológicas para entrenadores y deportistas*. La Habana: Editorial Deportes.
4. Navelo Cabello, Rafael de M. (2004). *El joven voleibolista*. [s.l.]: Editorial José Martí.

5. Riera, J. (1985). *Introducción a la Psicología del Deporte*. Barcelona: Ediciones Martínez– Roca SA.
6. Sainz de la Torre, N. (1981). *Desarrollo de las actitudes positivas y las cualidades de control consciente en deportistas infantiles de Ciudad Habana*. (Tesis en opción al grado científico de Doctor en Ciencias)
7. Sainz de la Torre, N. (2003). *La llave del éxito. Preparación psicológica para el triunfo deportivo*. Puebla: Editorial Siena.
8. Schellenberger, B. (1977). Die Entwicklung von psychischen Leistungsvoaussetsetzungen – ein Faktor für die Erhöhung der Wirksamkeit des Trainings. *Theorie und Praxis Leistungssport* Año 15, No. 5/6, Leipzig.
9. Weinberg, R. Y Gould, D. (1996). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Barcelona. Editora Ariel.
10. Establecimiento de metas (Parte I)
Recuperado de:
<http://www.golf.co.cr/articulo/deportes-concentracion-metas--psicologia-golf-alto-rendimiento.html>.

Recibido: 15022015

Aprobado: 22032015

Datos de las autoras:

Marta Elena Muñoz- Alfonso

Profesora Auxiliar

Email: marta.muñoz@umcc.cu

DrC. Norma Sainz de la Torre- León

Profesora Titular

Email: norma.sainz@umcc.cu

Facultad de Cultura Física. Universidad de Matanzas, Cuba.